

婦女家庭

嬰孩的食物

嬰孩的消化機構非常脆弱，而且正在生長時期，所食的食物，應適合腸胃，容易消化，不使食慾低減，同時應注意他身體的成長和發育的增進，養成健全體格，才不致引起疾病而至身體衰弱。

在選擇和管理嬰孩食品時，為了他們的健康，應注意到下面幾個要點：

品質 嬰孩所食的食品，完全受成人的支配，所以須為他選擇富有營養的、完全素的食物，才能健康。

適宜於營養 嬰孩所食的食品，完全受成人的支配，所以須為他選擇富有營養的、完全素的食物，才能健康。

色香味 宜能引起嬰孩的食慾，如顏色的分配與悅目，形態與製法，應時常更換。味道：凡嬰孩所吃的食品宜有鮮美而帶有些許刺激性的食品，如糖、牛乳或清純的食品則較為合適。



管理 食有定時是嬰孩最重要的習慣。零食（點心）：除了補正平常所食不足的营养食品外，零食是不應有的習慣，應極力糾正。即使是零食做補食食品，也不應有碍於正當的飲食。

用具 常用嬰孩能自食的時候，所用的器具應輕便，形小適合，易於洗滌，不易破裂為合宜。於不用時，宜於清潔後妥善收藏，不要讓蒼蠅、昆蟲等接觸，免致生病。



檸檬 檸檬(レモン)是一種富有維他命乙丙的水果，我們東方人普遍以檸檬過酸，不大服用。

檸檬所含的有效成份能恢復疲勞，增加食慾，幫助消化，預防感冒，胃腸病及腎臟病患者應常用檸檬汁滴於食物中服用。

病人需要維他命丙者，服用檸檬，如貧血病、壞血病、皮膚病、胃腸病、潰瘍、牙齦腫、舌炎等病患者，應多服用檸檬。

美國的治療感冒的家庭秘方是每次用半個檸檬的汁及皮泡以沸水，加糖後熱飲之，飲用這種檸檬汁以代一切的飲料，持續二三天，感冒便能自癒，這種簡單療法，患有感冒者，無妨一試。



巴黎縮寫 巴黎一直接認爲世界上「光明的城市」，它給與人的印象是彷彿一個婦女頭髮上戴著鮮艷的光采那樣的美麗，牠的繁華和美化是世界上最著名的一個現代化的都市，充滿著藝術的氣氛，寬闊的街道，美的公園，高聳的紀念碑和建築的紀念物，紀元的調和色。

赤小孩的食事 赤小孩的消化力弱，食料的選擇，消解不良，食慾減退，赤小孩的食料，應以易於消化，且能增加食慾為原則。

赤小孩的食料應注意：

- 一、分量：赤小孩與一般小孩不同，其食料應比成人少。
- 二、溫度：赤小孩食料應溫熱，不宜過熱或過冷。
- 三、味：赤小孩食料應美味，以引起其食慾。

赤小孩的食料應注意：

- 一、分量：赤小孩與一般小孩不同，其食料應比成人少。
- 二、溫度：赤小孩食料應溫熱，不宜過熱或過冷。
- 三、味：赤小孩食料應美味，以引起其食慾。

美之都 今日巴黎在法蘭斯的首都，其美之程度，已爲世界所公認。其美之程度，已爲世界所公認。

巴黎之美，在於其建築、藝術、歷史、現代、自然、以及其生活之各方面。

赤小孩的食事 赤小孩的消化力弱，食料的選擇，消解不良，食慾減退，赤小孩的食料，應以易於消化，且能增加食慾為原則。

赤小孩的食料應注意：

- 一、分量：赤小孩與一般小孩不同，其食料應比成人少。
- 二、溫度：赤小孩食料應溫熱，不宜過熱或過冷。
- 三、味：赤小孩食料應美味，以引起其食慾。

赤小孩的食料應注意：

- 一、分量：赤小孩與一般小孩不同，其食料應比成人少。
- 二、溫度：赤小孩食料應溫熱，不宜過熱或過冷。
- 三、味：赤小孩食料應美味，以引起其食慾。